

Arrangør: PI-København

# Københavnner Cup 2. etape

## Orienteringsløb

Torsdag d. 7. april 2011  
i Valby Hegn



Dansk Politidrætsforbund





# Kære O-løbere

Velkommentil anden etape af Københavner Cup. Denne gang er stævnet henlagt til Valby Hegn, et

løbsområde, som vi ikke har været i ret mange gange. Faktisk var jeg ikke i stand til at finde et kort over Valby Hegn i min ellers ret omfattende samling af o-kort. Jeg måtte derfor låne et kort af Torkil Hansen, som han havde fra DM nat 2006. På kortets bagside kunne jeg se, at han havde noteret 7 gange tidstab, ud af 21 poster på turen. I alt 11 minutter var smuttet, om det var mørket, der var skyld i fejlene eller det var skovens sværhedsgrad, ja det kan du jo selv afgøre når du har løbet.

Her i skrivende stund, ved jeg jo ikke hvor mange vi har fået lokket med ud i Skoven i marts måned, men Jeg håber selvfølgelig at mange har taget imod Københavns tilbud om dette 3 etapers o-løb.

Denne gang har Karsten Jørgensen tilbudt sig som banelægger. Han er en rutineret banelægger, så jeg er sikker på at han har fået det optimale ud af skovens muligheder, og at I vil opleve nogle gode baner.

I næste uge er der Danske Politimesterskaber i Feltsport, og dernæst kommer påsken med et stort arrangement i Jylland, hvor der vil være mulighed for at komme ud og løbe i nogle rigtig gode skove. Dog vil jeg ikke undlade at gøre opmærksom på, at der



faktisk også her på Sjælland vil være mulighed for at kunne løbe de fleste af påskedagene. Så har du lyst til at løbe påskefrokosten af dig, så kik i Dansk Orienterings Forbunds stævnekalender.

Men først skal du have overstået Københavner Cup 2 etape. God fornøjelse.

*Peter Sørensen  
Stævneleder*

# Postbeskrivelser - kort og på dansk

Postbeskrivelserne giver nyttige oplysninger om orienteringsbanen og fortæller løberen hvordan der ser ud, hvor posterne står.

Postbeskrivelserne er sat på løbskortet, men tilbydes desuden som løse papirlapper til de løbere, der har holdere, så lapperne ikke bliver tabt i skoven.

En postbeskrivelse kan se sådan ud:						
<b>Skovløbet</b>						
<b>D 35 A, H 16 A, H 21 AK, H 50 A</b>				De klasser, der løber banen		
<b>5</b>	<b>5,5 km</b>	<b>135</b>	Banens nummer   Banens længde   Stigningen på bedste vejvalg			
			Start er i vækstgrænsekæk			
<b>1</b>	<b>31</b>			Post 1 har nummer 31 i skoven og er hvor en sti og en grøft krydser hinanden		
<b>2</b>	<b>63</b>			Post 2 har nummer 63 i skoven og er ved nordvestfoden af en punkthøj		
<b>3</b>	<b>57</b>			Post 3 har nummer 57 i skoven og er i den midterste af de små lavninger, der er i postcirklen		
<b>4</b>	<b>142</b>					Post 4 har nummer 142 i skoven og er i den østlige lysnings sydøstkant. Der kan fås væske på posten
<b>5</b>	<b>82</b>			Post 5 har nummer 82 i skoven og er i en slugt, i den øverste del af slugten		
<b>6</b>	<b>95</b>				Post 6 har nummer 95 i skoven og er i en ubevokset moses vestspids	
<b>7</b>	<b>64</b>			1,4		Post 7 har nummer 64 i skoven og er ved den sydlige sten. Stenen er 1,4 m høj, og posten er på østsiden
--- 175 m ---				Fra post 7 er der 175 meter afmærket strækning til mål		

A	B	C	D	E	F	G	H
	<b>142</b>						
Postens nummer på banen	Postens nummer i skoven	Hvilken af flere ens terrængenstande i postcirklen	Op til 3 oplysninger om forholdene ved posten. Det vigtigste står længst til venstre			Hvor står skærmen ved terrængenstanden	Yderligere oplysninger

Støt vore annoncører  
- de støtter os.....






Postbeskrivelserne skulle gerne beskrive forholdene ved skærmen så præcist og aktuelt som muligt, men samtidig så enkelt, at det er muligt for løberen at opfatte oplysningerne hurtigt, selv i fuld fart.

De enkelte felter i postbeskrivelserne skal altid være mindst 5 mm på hver led, men må meget gerne være større. Det er ønskeligt, at postbeskrivelserne er på samme side af løbskortet som banen, men de må ikke dække over væsentlige oplysninger, så i mange tilfælde er det nødvendigt at anbringe postbeskrivelserne på bagsiden af løbskortet. Af hensyn til magnetisme anbefales det at påtrykke eller lime postbeskrivelserne fast i stedet for at bruge hæfteklammer.











## BETYDNING AF DE MEST BRUGTE SYMBOLER

Kolonne C: Hvilken af to eller flere ensartede genstande i løbskortets postcirkel	
	Den nordligste / sydøstligste (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Den øverste (den terrængenstand, der ligger højest)
	Den nederste (den terrængenstand, der ligger nederst)
	Den mellemste (den terrængenstand, der ligger i midten)
Kolonne D, E & F: Beskrivelser af terrængenstanden	
Terrænformer	
	Terrasse / plateau (et fladt område på en skråning)
	Udløber ("en næse" stikker frem af en skråning)
	Slugt (en fordybning ind i en skråning)
	Skrænt (et stejlt stykke skråning)
	Grusgrav (en større udgravning i terrænet)
	Jordvold / dæmning (smal "ryg" i fladt område)
	Rende (snæver slugt eller kløft)
	Lille rende (gravet, tør rende)
	Bakke / høj
	Punkthøj (lille høj, der er tegnet som brun prik på kortet)




	Saddel (Det laveste punkt mellem to højdepunkter på et højdedrag)
	Lavning (naturlig sækning, mere end 12 meter i diameter)
	Lille lavning (naturlig sækning, mellem 2 og 12 meter i diameter)
	Hul (gravet hul, mindst 1 meter dyb og 2 meter i diameter)
	Ujævnt område (område med mange småhøje og lavninger / huller)
	Myretue
Sten	
	Sten (tydelig sten, mindst 1 meter over terræn)
Vand og mose	
	Sø (større vandområde)
	Lille sø (dam)
	Vandhul (mindst 2 meter i diameter)
	Bæk (vandløb, hvor der altid er vand)
	Grøft (vandløb, der undertiden er tørlagt)
	Smal mose (mose, mindre end 5 meter, eller "sivende vand" i slugt)
	Mose (blød, vandfyldt eller fugtig bund, overvejende bevokset)
	Fast grund i mose











	Brønd
	Kilde
	Vandbeholder

### Vegetation




	Åbent område (mark, eng, hede)
	Halvåbent område (område med mindre klynger af træer eller buske)
	Skovhjørne
	Lysning (lille træfrit område, dog større end 15 x 15 meter)
	Tæthed (lille tæt område i skoven, dog større end 15 x 15 meter)
	Lineær tæthed (f.eks. læhegn, hæk, grendige, roddige)
	Bevoksningegrænse (grænsen mellem tydeligt forskellige bevoksninger)
	Lund (afgrænset lille klynge træer i åbent område, dog mindst 100 m <sup>2</sup> )
	Enligtstående træ (et enkelt træ, der adskiller sig fra omgivelserne)
	Træstub / trærod

### Anlagte terrængenstande









	Kørevej / skovvej (kan med rimelighed befærdes af personbiler)
	Sti (tydelig trampet eller tilkørt sti i skoven)
	Spor (let synligt spor i skoven, f.eks. brandbælte eller aflang rydning)
	Bro / spang (overgang i niveau over rende, lille rende, grøft eller bæk)
	Luftkabel (f.eks. kraft- eller telefonledning, tovbane)
	Mast (mast, der er indtegnet på løbskortet)
	Tunnel (så stor, at den kan passeres af mennesker)
	Stendige, mur

















	Hegn Tydeligt træ- eller trådhegn)
	Gennemgang (åbning eller låge i hegn)
	Bygning (mindst 3 x 3 meter)
	Parkeringsareal (kan også være f.eks. oplagsplads eller grusbane)
	Ruin
	Rørledning (på eller over jorden)
	Tårn (højt og tydeligt, dog også somærke og skydetårn)
	Skydeplatform
	Mindesten (dog også roser, trigonometriske sten, varder)
	Foderstativ (et faststående fodringssted)










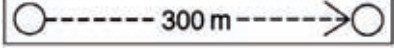
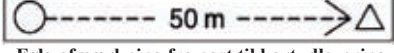
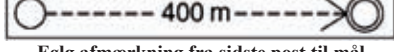


### Specielt til sprint/park/by orientering

	Skulptur
	Passage
	Trappe

### Kolonne E: Terrængenstandens karakter

	Lav (benyttes om forhøjninger)
	Flad (benyttes om hulninger)
	Dyb
	Bevokset
	Åben (al bevoksning er under 1 meter høj)
	Stenet
	Sumpet
	Sandet

	Med nåle
	Med blade
	Sammenfaldet
<b>Kolonne F: Størrelse, kryds og sammenløb</b>	
<b>6 x 8</b>	Omfang i meter, højde
<b>1,2</b> <b>1,5</b>	højden af to terrængenstande med posten imellem
	Kryds
	Sammenløb
<b>Kolonne G: Postens placering ved terrængenstanden</b>	
	Ved -siden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -kanten (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -delen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, inde i hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -hjørnet/knækket, uden for hjørnet. (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I -spidsen (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	I bøjningen
	I -enden (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Oppe (eller øverste del)
	Nede (eller nederste del)
	Oppe på (aller øverst)

	Neden under (kun med terrængenstanden over sig, eks. rørledning)
	Ved foden
	Ved -foden (når stedet er stort) (Symbolet kan pege i 8 retninger)
	Mellem
<b>Kolonne H: Yderligere oplysninger</b>	
	Førstehjælpsudstyr ved posten
	Væske ved posten
	Radiomelding fra posten
	Kontrol af løberen
<b>Tvungne ruter</b>	
	
Følg afmærkning væk fra posten	
	
Følg afmærkning fra post til post	
	
Følg afmærkning fra post til kortudlevering	
	
Følg afmærkning fra sidste post til mål	
	
Find vej til afmærkningen og følg den til mål	
	
Find vej fra posten til mål. Ingen afmærkning	

Hvis man ønsker yderligere information om postbeskrivelsernes opbygning, symbolernes betydning og de symboler, der sjældent anvendes i Danmark, henvises til hæftet Postbeskrivelser. Hæftet kan købes på DOF's kontor eller ses på DOF's hjemmeside.

TKU 2004

# Indbydelse til: København Cup 3. etape

Torsdag d. 5. maj 2011

## i Store Dyrehave

Politiets Idrætsforening København, Orienteringsafdelingen.

**Stævnecenter:** Blovstrødhallen, Sortemosevej 20, 3450 Allerød. Åben 08.00

**Parkering:** Ved stævnecenter.

**Stævneplads:** 3,5 km. fra Stævnecenter. Egentransport

**Start/Mål:** 100-500 m fra stævneplads.

**Første start:** kl. 10.00.

**Kontrolsystem:** Elektronisk Sport Ident.

**Kort:** Store Dyrehave Syd 1:10.000, 2010. Ækv. 2,5 m.

**Baner:** Bane 1: ca. 10 km. Bane 2: ca. 8 km. Bane 3: ca. 6 km.

Bane 4. ca. 4 km., Bane 5: ca. 6 km mellemsvær

Bane 6 ca. 5 km. let.

**Tilmelding:** Senest den 24. april 2011 via Outlook til Peter Sørensen  
[PSO011@politi.dk](mailto:PSO011@politi.dk). Husk at oplyse nr. på egen brik.

**Startafgift:** 65,- kr. som indbetales til Brune Stub, Danske Bank, konto nr.  
1551 6714765. Leje af brik 10,- kr.

**Præmier:** Efter deltagerantal på 3. etape. Desuden præmier for det samlede resultat efter alle tre etaper.

**Afslutning:** Kl. 13.30 i Stævnecenter. Præmieoverrækkelse og kaffebord.  
Kaffe og brød bestilles ved tilmelding: 35,- kr.

**Banelægger:** Erik Jacobsen, PI København.

**Banekontrol:** Peter Sørensen, PI København.

**Overdommer:** Tilstedeværende medlemmer af FU.

Peter Sørensen

Stævneleder.



### **Karsten jeg skal først lige spørge ind til hvem er du?**

Jeg hedder Karsten Jørgensen og er 51 år. Jeg har 2 børn, Nikita og Sebastian, som begge løber orienteringsløb, og så er jeg forlovet med Lene.

## Miniportræt af en banelægger

### **Hvor kan man møde dig sådan rent arbejdsmæssigt i politiet?**

Jeg arbejder i det daglige i Nationalt Udlændingecenter, Sandholmlejr som efterforsker og stadig med titel af Kriminalassistent.

### **Hvornår startede du med at løbe orienteringsløb?**

Jeg startede tilbage i 1997 og det var i Hillerøds Kulsvierløb. Løbet blev afholdt i Danstrup- Krogenberg Hegn, og jeg løb en Begynderbane. Herefter var jeg fanget af sporten.

### **Hvad er det så specielt ved at løbe orienteringsløb?**

For mig er det det, at løbe ude i naturen samtidig med, at man ikke rigtigt tænker over hvor langt og hvor man løber.

### **Har du ambitioner med dit løb?**

Efter jeg har døjet med mange skader, er det nu bare min ambition at løbe en gang imellem, og det bliver så til 10-15 løb hen over året.



**Nu ved jeg jo at du var været ganske aktiv på mange områder, kan du ikke fortælle om den største o-oplevelse.**

Min største o-oplevelser havde jeg under en træningstur til Sverige med Ungdom 1, børn fra 10-12 år. Jeg skyggede begge mine unger og vores "første Elg" kom elegant travende forbi os uden at værdige os et blik. Sådant et øjeblik glemmer man aldrig.

**Du har garanteret haft mange sjove oplevelser, kan du nævne en enkelt?**

Sjov og sjov, jo efterfølgende kan man jo altid se det sjove, men det var også under en tur til Sverige. Denne gang var det sammen med alle de "gamle drenge" i o-sporten i politiet. Jeg løb ud som sidste starter og brugte ca. 1 time på ikke at kunne finde post 1, (slugt), hvorefter jeg gav op og gik til mål.

Efterfølgende løb Hans Henrik Juda med mig ud og på 5 minutter viste han mig posten (skulderbred klippesprængning) Ak ja, det kalder man et slugt på svensk!!!!!!

**Hvad fik dig til at blive banelægger, jeg ved, at du mange gange har påtaget dig denne tjans, som jo kræver nogen tid.**

Jeg synes bare det at sidde og nusse med kortet og finde/se de sjove muligheder vedrørende vejvalg og gode poster, er en god oplevelse. Jeg er fra starten selvlært, men har dog efterfølgende været på kursus. Og som du nævner det så har jeg jo efterhånden prøvet det nogle gange.

**Er der noget specielt du er opmærksom på, og er der noget som du synes er vigtigt, som banelægger?**

Man skal altid prøve at få det bedste ud af kortet, og jeg smutter gerne en ekstra tur i skoven for at se mulighederne, og så suger jeg al den viden jeg kan ud af de "gamle drenge", som jeg omgiver mig med.

**Hvis du skulle ønske noget for orienteringsidrætten i PI, hvad skulle det så være?**

Jeg vil gerne kunne formidle til de mange gode unge betjente, hvad de går glip af, ved ikke at være med ude i skoven. Løbe, orienterer, svede, det bløde underlag og ikke mindst glæden ved naturen og duftene derude.



# Indbydelse til Djurslandsløbet 2011

Tirsdag den 10. maj 2011

- Stævnecenter:** Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 2, 8500 Grenaa.
- Første start:** Tirsdag den 10. maj 2011 kl. 1000.
- Kort:** Grenaa Plantage 1:10.000, ækv. 2,5 m. Nytegnet 2010 til DM-Nat
- Skoven er overvejende nåletræsskov med islæt af store åbne områder med hede og indlandsklitter. Der er mange veje og stier, og skoven er meget let-gennemløbelig.
- Banelængder:**
- Bane 1 (svær) ca. 10,5 km
  - Bane 2 (svær) ca. 8 km
  - Bane 3 (svær) ca. 5 km
  - Bane 4 (svær) ca. 4 km
  - Bane 5 (mellemsvær) ca. 6 km
  - Bane 6 (let) ca. 5 km
- Transport:** Både start og mål er i umiddelbar nærhed af stævnecentret. Følg afmærkningen.
- Tilmelding:** Email til Arne Nørgaard Mikkelsen, Grenaa Politi Idrætsforening, [ANM001@politi.dk](mailto:ANM001@politi.dk) senest den 2. maj 2011.
- Startafgift:** Kr. 60,- pr. deltager. Der anvendes EMIT-brikker, kan lånes for kr. 10,-. Egen brik kan anvendes ved opgivelse af nr. ved tilmelding.  
Afslutning kr. 35,-  
Indbetales til Grenaa Politi Idrætsforening på konto nr. 1551-8309906.
- Afslutning:** Der vil være afslutning i Idrætscentrets cafeteria kl. ca. 1330. Kaffe m. brød kr. 35,- der bestilles og betales sammen med tilmeldingen.
- Stævneleder:** Søren Dyrskjød, Randers PI
- Banelægger:** Arne Nørgaard Mikkelsen, Grenaa PI
- Banekontrol:** Morten Kjær, Grenaa PI
- Overdommer:** Svend Åge Andersen, Odense PI

**Søren Dyrskjød  
Stævneleder**